



*Expresión Corporal y emociones en el aula de música
del siglo XXI*

Alumna: Marta Fernández Lozano

Tutora: María Sara Román García

Departamento de Didáctica de la Educación Física, Plástica y Musical

Grado de Educación Primaria, 4º curso

Facultad de Ciencias de la Educación

Septiembre 2021

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO.....	2
2. JUSTIFICACIÓN	2
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
3.1. Educación Musical en las aulas de música en el siglo XXI.....	3
3.2. Expresión Corporal en el ámbito educativo.....	5
3.2.1. <i>Emociones</i>	7
3.2.1.1. <i>Clasificación de las emociones</i>	8
3.2.1.2. <i>Influencia de la música en las emociones</i>	9
3.2.2. <i>Inteligencia Emocional</i>	10
3.2.3. <i>Técnicas de Relajación a través del Yoga</i>	11
4. MARCO LEGISLATIVO.....	14
5. PROPUESTA DIDÁCTICA	
5.1. Justificación de la propuesta didáctica.....	18
5.2. Contextualización.....	18
5.3. Objetivos	
5.3.1. <i>Objetivos del área</i>	19
5.3.2. <i>Objetivos específicos de la propuesta</i>	20
5.4. Contenidos	
5.4.1. <i>Contenidos del área</i>	20
5.4.2. <i>Contenidos específicos</i>	21
5.5. Competencias.....	22
5.6. Temporalización.....	25
5.7. Metodología.....	27
5.8. Desarrollo de las sesiones y recursos.....	28
5.9. Evaluación.....	44
6. CONCLUSIONES.....	46
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48

Resumen del Trabajo de Fin de Grado

El Trabajo de Fin de Grado que se presenta, tiene como finalidad principal la de enseñar, a través del aprendizaje en la práctica, la interrelación de dos conceptos muy necesarios para el desarrollo vital del alumnado, como son la “música y el movimiento” relacionando las áreas de Educación Artística y Educación Física, fusionando así la Expresión Corporal.

Por ello, se pretende concienciar al personal del ámbito educativo, más concretamente al alumnado, acerca de la importancia que supone desarrollar y perfeccionar las habilidades motrices a través de la música mediante la expresión corporal, así como, profundizar en las posibilidades que nuestro cuerpo nos ofrece para alcanzar un mayor autoconocimiento a través del desarrollo emocional, para ayudar al alumnado a conocerse a sí mismo, a canalizar sus propias emociones, sentimientos y aprender a interpretar la de los demás mediante el uso de la Expresión corporal, el movimiento, la música y el uso de las TiCs.

Con ello, se pretende mostrar y destacar la importancia de la Expresión corporal a través de las áreas anteriormente mencionadas y analizar las leyes legislativas actuales, además de llevar a cabo una propuesta de intervención en el primer ciclo, más concretamente en 2º de primaria, en la que se utilizarán los mínimos recursos posibles para fomentar el trabajo de la expresión corporal, contribuyendo a la utilización de una metodología activa donde el alumnado mantenga en todo momento un papel activo y sea el protagonista de su propio aprendizaje mediante la búsqueda de los conocimientos a través de la escucha y el movimiento, permitiendo así alcanzar con los objetivos propuestos a través de los contenidos trabajados en las sesiones. Por último, el alumnado cada día aprenderá diferentes posturas de yoga beneficiosas para el desarrollo cognitivo y físico.

INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado que se presenta tiene como objetivo general, el aprendizaje de la Expresión corporal y las emociones en el aula de música en el siglo XXI, a través de las áreas de Educación Física y Educación Artística, en Educación Primaria.

Dicho trabajo consta de los siguientes apartados:

Primeramente, se han establecido los objetivos generales de dicho trabajo, y seguidamente se ha procedido a la realización de una justificación teórica con el fin de explicar el valor del estudio de la Expresión corporal y las emociones en las aulas de música en Educación primaria, teniendo en cuenta su importancia, sus beneficios, y el por qué de su aprendizaje.

En segundo lugar se ha realizado una fundamentación teórica a partir de los siguientes tópicos: educación musical en las aulas del siglo XXI, y expresión corporal en el ámbito educativo, formado por las emociones, la inteligencia emocional y las técnicas de relajación a través del yoga.

A continuación, un marco legislativo donde podemos observar las leyes que forman la Educación Primaria, para encontrar el punto de relación entre la expresión corporal y la educación emocional, mediante las áreas previamente mencionadas.

Seguidamente, se ha realizado una propuesta de intervención basada en las áreas de Educación Física y Educación Artística, relacionando así música y movimiento con la realización de la Expresión corporal y el aprendizaje de las emociones. Esta propuesta tendrá una duración de 9 sesiones distribuidas en 10 días.

Por último, dicho Trabajo de Fin de Grado, se finaliza con las conclusiones finales y las referencias bibliográficas.

1. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

- Reflexionar sobre la importancia de la Expresión Corporal y la educación emocional como contenido en las áreas de Educación Física y Educación Artística.
- Analizar las leyes vigentes educativas en relación al área de Educación Artística y Educación Física, para encontrar el punto entre la Expresión Corporal y la Educación Emocional.
- Ayudar a educar las emociones mediante la realización de actividades de expresión corporal.
- Diseñar una propuesta didáctica que contribuya a fomentar el desarrollo y mejora de las capacidades tanto físicas como cognitivas mediante la realización de la Expresión corporal y la educación emocional.
- Conocer y canalizar las diferentes emociones propias de la etapa Primaria mediante la música y la expresión.
- Poner en práctica las diferentes técnicas de relajación mediante la realización del yoga.

2. JUSTIFICACIÓN

Tratar la Expresión corporal, así como las emociones en las áreas de Educación Física y Artística, son de vital importancia puesto que se tratan de contenidos muy beneficiosos para el desarrollo cognitivo y físico del alumnado, no solo a nivel educativo, sino personal.

La Expresión Corporal cada vez se empieza a ver más como disciplina emergente, permitiendo un mayor protagonismo en diferentes ámbitos profesionales. Esta se aplica en sesiones lúdicas, que integran cuerpo y mente, por lo que se encuentra muy ligada a la música y a la Educación Física. Se trata de un lenguaje estético que comunica sin necesidad de palabras, una fuente abstracta de experiencias y expresiones con la que las personas comunican a su alrededor cómo y qué sienten.

Como bien afirma Berge (1985) la música se relaciona con el movimiento y la expresión corporal, es decir, cuando se produce una estimulación mediante la música, el cuerpo siente anhelo de desembarazarse de su tendencia a la inercia y de ponerse a danzar, moviendo determinadas partes del cuerpo, siguiendo el ritmo de esa canción. Por tanto, la música no sólo se escucha, sino que también se baila y se siente diversidad de emociones; irremediamente música y movimiento corporal están unidas y no se pueden trabajar la una sin la otra.

La expresión corporal y el aprendizaje de las emociones son importantes puesto que permiten a los alumnos desprenderse y expresar sensaciones, preocupaciones o malestares que estos puedan acarrear, mejora el crecimiento, el desarrollo y maduración del niño. Además, permite expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos, descubriendo sus componentes expresivos a través del lenguaje del cuerpo y la conducta motriz, y ayudando a mantener el autocontrol de las emociones de uno mismo.

La música en la expresión corporal y en el aprendizaje de las emociones, nos proporciona un sinfín de beneficios importantes puesto que esta nos dota de felicidad, ritmo, alegría y energía, despierta sentimientos y emociones al escucharla, así como recuerdos sobre determinadas personas o lugares, permite reflexionar sobre diversos temas y cambiar de estado de ánimo, además, fomenta la imaginación y la capacidad de crear e inventar historias, entre otras capacidades y aspectos.

Es por esto por lo que es imprescindible que la expresión corporal y las emociones formen parte del aprendizaje del alumnado de Educación Primaria en las áreas de música y educación física, puesto que contribuye al fomento del desarrollo cognitivo y físico, permitiendo un mayor autocontrol emocional en el alumnado.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. Educación Musical en las aulas del siglo XXI

Para hablar de la educación musical en el siglo XXI, primero debemos remontarnos al siglo XX, en el cual, se produjeron grandes cambios en el ámbito de la Educación musical, y se desarrollaron diferentes métodos para avanzar en la formación del alumnado tanto en la organización del conocimiento, en el enriquecimiento perceptivo, expresivo y comunicativo de la música (Cabrelles, 2020a).

De entre estos métodos activos de educación musical surgidos en el siglo XIX, destacaremos el método Dalcroze, cuyo objetivo principal es el aprendizaje mediante la relación cuerpo-mente, creado por Émile Jaques Dalcroze (1865- 1950) músico, pedagogo, actor, compositor y coreógrafo. Perteneciente al segundo período de “los métodos activos” y conocido por haber sido el primero en introducir el movimiento corporal, en la enseñanza de la música, permitiendo así que sus principios fundamentales perduren hasta nuestros días, orientado así a influir en el desarrollo psicofísico del niño y del estudiante.

Para Dalcroze a través, del movimiento, a los niños les es más fácil trabajar la capacidad auditiva y la percepción rítmica; la mente y el cuerpo se convierten en un único organismo que permite la ejercitación de la motricidad de todo el cuerpo (Freda, 2007).

Los principios básicos del método se basan en que todo ritmo es movimiento y todo movimiento tiene necesidad de espacio y tiempo; los movimientos de los niños son físicos e inconscientes y la experiencia física es la que forma la conciencia; de esta forma se desarrolla la regulación de los movimientos que propicia o facilita la mentalidad rítmica (Vernia, 2012).

Al mismo tiempo, este método pedagógico pretende, primeramente, descubrir los elementos de la música y sentirlos para después intelectualizarlos. Asimismo, se trabaja de manera grupal e interactiva lo cual permite trabajar la imitación, adaptación, reacción, integración y socialización. Trabajar en grupo es muy enriquecedor ya que el individuo observa modelos distintos al suyo y desarrolla su capacidad de adaptación y autonomía. (Díaz y Giráldez, 2007).

Su metodología, además de hacer referencia a la música y al movimiento, también refleja el trabajo de las emociones a través del trabajo rítmico y de técnicas como la Eurítmia. Este método atribuye a las emociones un valor importante que queda reflejado en uno de sus principios, “el valor del gesto está dado por el sentimiento que lo anima”. La música da impulso al movimiento, y así fue correctamente percibida como un movimiento expresivo (Conterno, 2002).

Las clases de Educación musical del siglo XX han estado basadas en el uso de los instrumentarium Off, la teoría y la práctica del lenguaje musical o el canto, siendo el profesor el centro del proceso educativo junto con los contenidos que este transmitía. Actualmente, se mantiene a disposición una diversidad de modelos propios del siglo anterior, siendo posible aprenderlos mediante el juego, el canto o la danza, a través de una manera más innovadora, en la que el alumnado establezca un papel activo, permitiendo la realización de actividades a partir de sus propios intereses, para proporcionar así un mayor interés y motivación.

Como expresa Londrina (2011), en los noventa, se instala en el panorama pedagógico, un período de políticas neoliberales a nivel educativo que progresivamente ganará más terreno y predicamento. En este mismo año, con la aparición de las TICS o tecnologías de la información y comunicación, se dio una mayor importancia al valor del proceso de la enseñanza-aprendizaje más que al resultado de este. Como expresa Torres (2010, p. 17) “El aumento tecnológico que ha experimentado en los últimos años el aula de música, ofrece grandes

posibilidades de uso en la Educación Musical” y se adentran en el mercado de educación musical los nuevos paradigmas y modelos pedagógicos (músicas modernas, animación, multiculturalismo, etc.)

Como bien expresa Cabrelles (2020b):

La evolución de la educación musical facilitó la facultad de unir la educación, la música, el juego, la exploración, la imaginación y la integración multicultural, a fin de lograr que el proceso educativo se convirtiera en una experiencia positiva para llevar a cabo el descubrimiento y la valoración de los distintos aspectos del universo sonoro.

Han variado las necesidades, pero al mismo tiempo se ha modificado el registro individual de las mismas, siendo el maestro el protagonista de crear su propio método personal, descubriendo así sus principios musicales y estudiando a cada alumno para poder crear situaciones favorables en el encuentro de la música, limitándose al papel de orientador y realizando actividades innovadoras que promuevan la curiosidad y guíen al aprendizaje mediante la expresión artística, el juego para fomentar el trabajo en colaboración, la conciencia social y la autoformación, por lo que es posible gestionar con suficiente autonomía sus intereses y motivaciones (Cabrelles, 2020 s.p.).

En el actual siglo XXI, aunque todavía siguen vigentes muchos de los métodos activos de educación musical, como Dalcroze o Kóday entre otros, es frecuente que cada docente realice una selección de los aspectos que considera más importantes para su utilización durante el desarrollo de su tarea profesional, y en función de las necesidades e intereses de los estudiantes, dentro del marco legislativo actual. Con este modo de aprender, se pretende impulsar la divergencia productiva y estimular el proceso educativo auto motivado con su carácter inacabado y abierto para continuar con la formulación de preguntas y el descubrimiento de respuestas. (Cabrelles, 2020a)

3.2. Expresión Corporal en el Ámbito Educativo

“Expresión, de forma general, es todo lo que uno devuelve, porque siempre hay algo propio en la devolución. Está el gesto, está el impulso, la carga afectiva” (Gainza, 1978)

Según Motos, (1983, p. 51) la Expresión Corporal es una disciplina que aúna movimiento y música, con una finalidad comunicativa que representa un acto, un estado, un sentimiento, en definitiva, el interior de una persona. Además, remarca la importancia de la Expresión Corporal

como lenguaje del cuerpo, a través del cual el sujeto da a conocer su mundo interno, sus sensaciones, emociones o ideas en la comunicación de los demás.

Así mismo, Motos (1983) asegura que esta materia está sustentada por dos pilares:

- Técnica: el conocimiento de las posibilidades corporales, la “conciencia segmentaria” por un lado, y por el otro el análisis y el estudio del fenómeno del movimiento.
- Espontaneidad: Capacidad para responder a una situación nueva de forma adecuada, o de forma diferente a una situación ya conocida.

Para López-Tejada (2002) la Expresión Corporal inmersa en el ámbito de la Educación Física se considera como una orientación Pedagógico-Educativo, en la que se debe contribuir al desarrollo integral del alumnado a través de técnicas que favorezcan la revelación o exteriorización de lo más interno y creativo, dentro de sus posibilidades expresivas, creativas y comunicativas.

Por otro lado, desde una perspectiva Escénico-Artística en el ámbito de la Educación Musical, Fux (1976) considera que a través de las danzas y la música, el individuo desarrolla, no solo su parte física, sino también la psíquica. Permite desarrollar la expresividad del cuerpo y transmitir sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como la diversión.

Learreta (2000), afirma que:

El desarrollo de la materia de Expresión Corporal hace aflorar en el sujeto vivencias, sensaciones muy particulares, miedos y vergüenzas, deseos y rechazos al compartir propuestas de trabajo con otras personas; debido principalmente a que la Expresión Corporal es un contenido en sí mismo que moviliza la dimensión motriz del sujeto en su estrecha relación con la socio- afectivo.

A través de esta, podemos interpretar o conocer el interior de una persona, sus emociones, sus vivencias, su forma de ser, sus sensaciones, sentimientos, ideas tanto nuestras como de los demás.

Por ello, la Expresión Corporal, abarca numerosos beneficios variados dependiendo del contexto y para quién se realice. Según Ruano y Sánchez, (2009, p.32) podemos diferenciar los beneficios en tres ámbitos:

Cognitivo: conocimiento de uno mismo, creatividad, conocimiento de las partes del cuerpo, de las propias limitaciones, saber y conocer los gestos de los demás, y pensar en lo que se hace.

Equilibrio Personal: seguridad en sí mismo, confianza, autoestima, bienestar personal, espontaneidad, tranquilidad, sentirse libre de opinar, autonomía, perder vergüenza, apreciar el propio cuerpo, equilibrio.

Relación e Inserción social: reafirmación social, darse a conocer, relacionarse con los demás, comunicación libre, aceptar a los demás, formar parte del grupo, mejorar las habilidades sociales, desarrollo de la amistad, entendimiento del otro, cooperación, crear vínculos afectivos y generar buenas relaciones con el profesor.

3.2.1. Emociones

La palabra emoción procede del latín y está compuesta por el prefijo “e”, que significa afuera y “moveré” que hace referencia a la acción, es decir, la emoción es eso que nos hace mover.

Se trata de un elemento importante dentro de la Expresión Corporal y que permite la directa relación con el cuerpo. Según Bisquerra (2000, p.61) las emociones son un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un evento externo o interno.

Las emociones nos hacen tomar conciencia de nuestro propio cuerpo y de lo que provocan en él, así como nuestra forma de reaccionar y actuar ante ellas, llegando a conocernos tal y como somos individualmente y al entorno al que pertenecemos.

Por ello, es importante fomentar el desarrollo del autocontrol de las propias emociones en los alumnos, para Gross (1997) la manera de conocer y canalizar las emociones es por medio de una libertad en la que lo principal sea la expresividad, consiguiendo una fluidez de emociones en la que las personas puedan romper ciertas barreras físicas y psíquicas que provocan la represión de las emociones.

“Nuestro sistema de conducta integra tanto lo racional como lo emocional, sin embargo, ante determinadas circunstancias las emociones se apoderan de nuestras reacciones y actuaciones, por ejemplo cuando sentimos ira, vergüenza, miedo o tristeza” (García, 1997, pp. 22-23)

A partir de la primera etapa de educación primaria, es decir a partir de los 6 años, los niños, empiezan a comprender que la manifestación de sus emociones es conocida por los demás, por lo que empiezan a regular sus expresiones emocionales. Es a partir de los 7 años cuando aprenden que las emociones no perduran, sino que el tiempo disminuye su intensidad, es decir,

deben aprender a que una emoción disminuye cuando se deja de pensar en el acontecimiento que lo produjo.

Los niños de estas edades aprenden a expresar las emociones de los adultos y referentes del entorno. Cada vez las emociones se van diferenciando entre sí y se van manifestando con mayor rapidez, intensidad y duración, pudiendo llegar a transformarse en sentimientos (Bisquerra, 2000).

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, p.158)

Por ello, tiene como objetivo, entrenar a las personas para dar respuestas apropiadas y no impulsivas, que perjudiquen lo menos posible, tanto a nosotros mismos como a los demás. Bisquerra (2003) junto a Aliste y Alfaro (2007), presenta diversos objetivos sobre la educación emocional en la escuela:

- Adquisición de un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificación de las emociones de los demás.
- Conocimiento sobre la diferencia y regulación de las propias emociones.
- Prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollo de la habilidad para generar emociones positivas, de tranquilidad y armonía.
- Adopción de una actitud positiva ante la vida, entre otros.

La educación emocional, en todos los aspectos prepara a las personas a adquirir, conocer y asimilar estrategias, por lo que en este proceso deben participar familia, escuela y propio entorno.

3.2.1.1. *Clasificación de las Emociones*

Existen un sinnúmero de emociones que el ser humano puede albergar, sin embargo, nos centraremos en las más básicas, es decir, en las que el alumnado de la primera etapa de Educación Primaria debe aprender a su edad. De acuerdo con Ekman (1978) se pueden distinguir 6 emociones básicas: miedo, tristeza, ira, alegría, asco y sorpresa, siendo las tres primeras emociones negativas, la alegría una emoción positiva y la sorpresa, una emoción ambigua. Dicha clasificación se basa en la presencia o ausencia del bienestar.

Emociones negativas:

- El miedo: es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida (Bisquerra, 2015). Nos genera malestar, aunque nos ayuda a sobrevivir mediante la reacción normalmente de la huida al detectar un posible peligro.
- La ira: Podemos diferenciarla en tres tipos: la “ira hacia dentro” es una forma diferente de canalizar la violencia. Consiste en la supresión de la emoción de la ira hacia alguien para transformarla en irritación con uno mismo. La “ira hacia fuera” se refiere a expresar la ira hacia otras personas distintas de las que la han provocado, es una forma de desplazamiento, y el “control de la ira” la cual se refiere a los intentos de dominar la expresión de la ira, de manera que los demás no perciban ese estado emocional. Puede ser una forma de regulación emocional. (Bisquerra, 2015, s.p.)
- La tristeza: Se trata de una emoción que nos permite mantenernos inactivos o decaídos ante pensamientos negativos como la muerte de un ser querido o el tener recuerdos sobre situaciones dolorosas, etc.
- El asco: Se trata de una emoción que nos permite rechazar cualquier alimento, o sustancias, que nos desagradan, que se encuentran en mal estado, o que pueden ser perjudiciales para la salud.

Emociones positivas:

- Alegría: Se trata de una emoción que nos produce felicidad ante sucesos favorables o de bienestar. Según Bisquerra (2015) las principales causas de la alegría son: el logro de objetivos, relaciones con los amigos, satisfacciones básicas (comer, beber, sexo), experiencias exitosas, etc.

3.2.1.2. *Influencia de la Música en las Emociones*

Como bien afirma Ruiz (2018) la relación entre música y emociones es indiscutible.

“En el antiguo Egipto, los signos jeroglíficos que representaban la palabra “música” eran idénticos a los que representaban los estados de “alegría y bienestar”. Curiosamente, en chino, la palabra música está formada por dos ideogramas (音樂) que significan “disfrutar del sonido”. Existe, pues, una gran coincidencia en los significados que han perdurado a través de los siglos. En todo ellos se alude a que la música resulta

de una percepción agradable de los sonidos y que, además produce un estado placentero. (Ruíz, 2018, s.p.)

Bigand (2005) ha demostrado que los juicios musicales de los oyentes son muy parecidos y estables a lo largo del tiempo, siempre que los participantes pertenezcan a una misma cultura. Sin embargo, también se deben considerar el elemento subjetivo de cada oyente, su historia personal y su estado de ánimo en el momento de la escucha, que hace que la música sea en sí misma un símbolo inacabado que permite que cada persona proyecte en ella sus anhelos, conflictos, carencias, recuerdos, tristezas y alegrías.

Según Radford (1991), la explicación del por qué la música puede evocar emociones diferentes se puede abordar desde dos enfoques distintos: cognitivo y emotivo.

“Desde el punto de vista cognitivo, las emociones producidas por la música dependen directamente de las experiencias previas de las personas así como de las asociaciones que realiza de la estimulación emocional con las situaciones que se le presenta. Sin embargo para el enfoque emotivo, las emociones producidas por la música se deben a las características propias de la música”. (Radford, 199, s.p)

Para estudiar las “emociones musicales” se recurre a piezas que posibiliten el control de un pequeño número de factores musicales. Peretz (2005 p. 111), expone las aportaciones de los parámetros de tempo y modo comprobando que los sujetos agrupan los fragmentos en cuatro categorías:

- Modo menor y tempo lento confieren una valencia emotiva negativa y una dinámica débil que es percibida como triste.
- Modo menor y tempo rápido provoca un sentimiento de ira o temor.
- Modo mayor y tempo rápido provocan alegría.
- Modo mayor y tempo lento provocan sosiego.

3.2.2. Inteligencia Emocional

Según la versión original de Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997, p.10)

Para estos autores, la inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

1. Percepción emocional: se refiere a la percepción, identificación, valoración y expresión de las emociones adecuadamente.
2. Facilitación emocional del pensamiento: las emociones influyen en la cognición y razonamiento, priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante.
3. Comprensión emocional: se trata de comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional, conlleva comprender las señales, etiquetar las emociones y razonar sobre ellas para interpretarlas.
4. Regulación emocional: se refiere a la regulación reflexiva de las emociones. Se trata de la habilidad de regular las emociones negativas, fomentando las positivas, pero sin reprimir la información que nos transmiten.

Según Salovey y Mayer (1997) el modelo existencial de una inteligencia emocional distinguida de otro tipo de inteligencias se basa en la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983), la cual distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal .

Goleman (1995), expone que la inteligencia emocional es fundamental para trabajarla en el ámbito educativo, ya que al alumnado no se le prepara para la vida, es decir, para vivir en sociedades rodeadas de conflictos, situaciones difíciles de carácter interpersonal, de seguridad, enfermedad, familiar y económicos.

3.2.3. Técnicas de Relajación a través del Yoga

Las técnicas de relajación permiten al sujeto mantener los estados de baja activación del sistema nervioso autónomo de determinadas actitudes y actividades cognitivas, contribuyendo a la prevención del estrés, la ansiedad o la tensión emocional entre otros, siendo estos

perjudiciales tanto en adultos, como en niños a nivel tanto físico como mental. El logro de esta permitirá un mayor autocontrol de las conductas emocionales, comportamentales e intelectuales (Dris, 2010a).

Los niños necesitan jugar, correr, saltar, experimentar, observar, pero también necesitan descansar, desconectar y mantener momentos de calma desde edades tempranas.

“Enseñar a los niños a relajarse a través de diferentes técnicas y juegos es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sana y que aprendan a desarrollar su inteligencia emociones” (Dris, 2010b s.p)

Como técnica de relajación nos centraremos en el yoga, que como bien afirma Calle (1999), a través de técnicas sacadas del yoga, se favorece que el niño conozca, de forma vivencial, su cuerpo, de esta manera se armoniza el cuerpo y la mente. Es una dinámica favorecedora que puede ayudar a centrar la mente en un objetivo. En el ámbito educativo nos puede ofrecer resultados muy favorecedores para el desarrollo evolutivo de los alumnos, desarrollo del conocimiento y conciencia personal, mejora de la postura corporal, mejor respiración, incremento de la concentración y memoria, aumento de la autoestima y autoconocimiento, entre otros.

Entre estos beneficios, y según Mercola (2013), podemos tratar problemas psicológicos o emocionales, así como problemas de déficit de atención, depresión e hiperactividad. Además, las posturas que realizamos en yoga ayudan a activar y estimular los músculos, órganos, glándulas, articulaciones, etc. Según Calle (2017) las posturas o asanas tienen un gran poder para dotar el cuerpo de flexibilidad y desbloquearlo y desestresarlo, eliminando asimismo nudos energéticos, adiestrándolos en la interiorización mental y en sosegar las emociones.

Para el primer ciclo, emplearemos posturas de yoga fáciles, prácticas y útiles, con nombres de animales para una mayor motivación y entendimiento.

Dichas posturas podemos diferenciarlas en 6 distintas, proporcionando cada una de ellas, diferentes beneficios, para el cuerpo y mente del alumnado, como señala Delgado (2016):

- La postura del camello: fortalece nuestro ten inferior y nos proporciona una mayor movilidad de la cadera.
- La postura del gato: estira el cuello y la espalda, masajea suavemente la columna vertebral y los músculos, mejora las funciones de los órganos del vientre, calma la mente, alivia el estrés y la tensión y relaja el cuerpo.

- La postura de la mariposa: estimula los órganos de los abdominales, proporciona una mayor apertura y flexibilidad en las caderas, una mejor circulación en las piernas, estira la espalda y mejora la postura y ayuda a reducir la fatiga.
- La postura del árbol: fortalece los muslos, las pantorrillas, los tobillos y la columna vertebral, estira la ingle y los muslos internos, el pecho y los hombros, mejora el sentido del equilibrio, mejora la capacidad de concentración y alivia la ciática.
- La postura de la serpiente: Favorece la expansión pulmonar, favorece la contracción de los músculos abdominales, estira la espalda y disminuye la tensión cervical causada por el estrés.
- La postura del perro: estira espaldas, hombros, glúteos, isquiotibiales y gemelos, fortalece los músculos de la espalda, el cuello, los hombros y el abdomen, mejora nuestra circulación sanguínea.



Figura 1. Posturas de yoga. Fuente: Imágenes google.

De acuerdo con Delgado, (2016) la realización de estas posturas en general permite al alumnado de estas edades aumentar la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, promueve la armonía, canaliza la energía, crea hábitos saludables, mejora la autoestima, estimula el autocontrol y fomenta el autoconocimiento.

Para concluir y como bien comenta Kojakovic, (2006) el yoga es un buen instrumento para adquirir una mayor consciencia de nuestro cuerpo y mente, es una valiosa herramienta que

ayuda a reducir el estrés y mejorar la salud tanto física, mental y emocionalmente en todas las etapas educativas.

4. MARCO LEGISLATIVO

Según Coterón (2010) con la Ley General de Educación de 1970, aparece la primera referencia a la Expresión Corporal dentro del área de Expresión Dinámica, ligada a la etapa de Educación General Básica. Esta aparición supone la inclusión de la enseñanza artística a través de lo corporal en el área de Educación Física.

La LGE supuso un gran avance en cuanto a la propuesta de contenidos relacionados con Expresión Corporal, ya que ha habido una transformación cualitativa en la medida en que se ha pasado de la existencia del ritmo como contenido casi exclusivo en relación con el tema que nos ocupa, a una ampliación hacia otros contenidos más expresivos, y con un mayor reclamo de creatividad y espontaneidad (Learreta, 2000, p. 385)

Sin embargo, la ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE, 1990) realizará un completo desarrollo, abriendo definitivamente las puertas a la educación artística y expresiva a través del movimiento, encontrando una nueva incorporación de forma explícita dentro del área de Educación Física : “La Expresión Corporal”.

Los contenidos de Expresión Corporal se agrupan en diferentes bloques específicos dentro del área de Educación Física, siendo las de Educación Primaria, la expresión y comunicación.

En 2006 con la llegada de la Ley Orgánica de Educación (LOE), que deroga la anterior ley de educación, pretende renovar y mejorar la cultura, respetando la diversidad cultural, dentro del área artística al completo.

En este mismo año, según el Real Decreto 1513/2006 en el área de Educación Artística, se alude a la interpretación musical desarrollando habilidades técnicas y capacidades vinculadas con la interpretación vocal e instrumental y con la expresión corporal y la danza. Siendo esta distribuidas en cuatro bloques: La observación plástica, la expresión y creación plástica, la escucha y la interpretación y creación musical. (Real Decreto 1513/2006, p.43070)

El planteamiento de la Educación ha alcanzado su madurez y trasciende lo meramente puntual para impregnar ampliamente el currículum escolar y ocupar definitivamente un lugar de pleno derecho (MEC, 2006).

A partir de entonces, la Expresión Corporal ha ocupado un lugar dentro de la Educación Física escolar en las diversas leyes educativas promulgadas en nuestro país hasta la actualidad, contando con un completo itinerario para su desarrollo en las distintas edades: objetivos, metodología, contenidos y evaluación.

Años después, se promulgó la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad educativa (LOMCE) de 2013, que detalla la Educación Artística en Educación Primaria como área específica, siendo esta no obligatoria cursarla (Domínguez, 2014). Esta ley permite que las Comunidades Autónomas sean las que decidan como configurar el currículo oficial del área artística (plástica y música).

El Real Decreto 126 /2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, presenta modificaciones con respecto al anterior decreto, siendo la Educación Musical actualmente dividida en tres bloques, la escucha, las habilidades de interpretación musical y las capacidades expresivas y creativas desde el conocimiento y práctica de la danza. Este último bloque que corresponde a nuestro trabajo tiene como fin:

“Adquirir capacidades expresivas y creativas que ofrece la Expresión Corporal y la danza valorando su aportación al patrimonio y disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social” (Real Decreto 126/2014 a, p. 47).

Al igual que la Educación Artística, la Educación Física, con respecto a esta área, pretende adoptar situaciones al alumnado con respuestas motrices requeridas de carácter estético y comunicativo, es por eso que el uso del espacio, el movimiento, así como los componentes rítmicos y el fomento de la imaginación y creatividad en el uso de diferentes registros de Expresión Corporal, son la base de estas acciones.

Actualmente, podemos observar cinco situaciones motrices diferentes (1. Acciones motrices individuales en entornos estables, 2. Acciones motrices en situaciones de oposición, 3. Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición, 4. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico y 5. Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión). En este trabajo, haremos hincapié en la última situación motriz (Real Decreto 126/2014 b, p.49):

“Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión”

Dentro de la propuesta curricular de esta área, se pretende reflejar las manifestaciones culturales de la sociedad en la que vivimos tanto en nuevas formas de ocio como en las

manifestaciones artísticas, permitiendo al alumnado potenciar su habilidad motora a la vez que desarrollar competencias motrices básicas: comprender su propio cuerpo y posibilidades, posibilidad de relacionarse con los demás, el respeto, la colaboración, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos mediante el diálogo, el desarrollo de la iniciativa individual y de hábitos de esfuerzo.

Teniendo como referente el programa de la Junta de Andalucía en materia de Educación Artística y Educación Física en relación a la Expresión Corporal según la Orden del 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria, los objetivos que se pretenden alcanzar durante toda la etapa educativa de Primaria del área de Educación Artística son los siguientes (BOJA, 2015):

O.EA.1. Conocer y utilizar las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación y utilizarlos como recursos para la observación, la búsqueda de información y la elaboración de producciones propias, ya sea de forma autónoma o en combinación con otros medios y materiales.

O.EA.2 Utilizar las posibilidades del sonido, la imagen y el movimiento como elementos de representación y comunicación para expresar ideas y sentimientos, contribuyendo con ello al equilibrio afectivo y a la relación con los demás.

O.EA.5. Mantener una actitud de búsqueda personal y colectiva, integrando la percepción, la imaginación, la sensibilidad, la indagación y la reflexión de realizar o disfrutar de diferentes producciones artísticas.

O.EA.6. Utilizar los conocimientos artísticos en la observación y el análisis de situaciones y objetos de la realidad cotidiana y de diferentes manifestaciones del mundo del arte y la cultura, para comprenderlos mejor y formar un gusto propio.

O.EA.7. Participar y aprender a ponerse en situación de vivir la música: cantar, escuchar, inventar, danzar, interpretar, basándose en la composición de sus propias experiencias creativas con manifestaciones de diferentes estilos, tiempos y cultura

En cuanto a los objetivos que se pretenden alcanzar en el área de Educación Física, en toda la etapa educativa de Educación Primaria, según la Orden de 17 de marzo de 2015, son los siguientes (BOJA, 2015):

O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.3. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.

O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.

En el desarrollo de nuestra propuesta didáctica, utilizaremos los objetivos de la Educación Artística relacionados con el uso de las Tics, la expresión de sentimientos y emociones, el aprendizaje de la música, mediante la escucha, la realización de las danzas, etc., en concreto los objetivos O.EA.2, O.EA.5, O.EA.6, y O.EA.7.

En cuanto a los objetivos de Educación Física, utilizaremos los objetivos relacionados con la utilización de las TiCs, danzas, movimiento corporal, actividades grupales, en pareja e individuales, es decir, los objetivos O.EF.1, O.EF.2, O.EF.3, O.EF.5.

Estos objetivos se han seleccionado con el fin de interrelacionar las dos áreas anteriormente mencionadas, para favorecer el desarrollo de la Expresión Corporal.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1. Justificación de la Propuesta Didáctica

La presente secuencia didáctica está concebida para ser llevada en la asignatura de Música, interrelacionando el área de Educación Física, para fusionar así la Expresión Corporal, en el primer ciclo de Educación Primaria.

El eje principal son las emociones, contenido específico dentro de la Expresión Corporal, donde los alumnos tratarán la música y el movimiento propio de las áreas anteriormente mencionadas. En las sesiones podremos encontrar diversas actividades donde el alumnado aprenderá a interiorizar, interpretar, y/o representar las emociones a través de la realización de la música, danzas, teatros, juegos, películas, etc.

Las actividades, así como los juegos o las piezas musicales se encuentran adaptadas al ciclo y a las necesidades propias del alumnado. En todo momento, se indagará en el fomento del cariño y respeto entre iguales, fomentando un clima respetuoso y amable.

5.2. Contextualización

Para la realización de esta propuesta didáctica hemos escogido un centro público y urbano situado en la población de Jerez de la Frontera, donde el nivel socio- económico de la mayoría de sus habitantes es medio. En cuanto a su organización, podemos encontrar los tres cursos correspondientes a Educación Infantil, y los seis de Educación Primaria.

Las actividades de esta propuesta se llevarán a cabo en el primer ciclo, más concretamente en segundo de primaria, cuyas edades se encuentran comprendidas entre siete y ocho años. El aula consta de 25 alumnos repartidos en grupos de 5, de manera heterogénea, donde el nivel en general es bastante favorable.

Este centro comprende diferentes aulas habilitadas para la realización de dicha propuesta, aula de música, un gran pabellón interior, y grandes pistas al aire libre. Además, cada clase cuenta con grandes proyectores con ordenador incorporado para la visualización de vídeos, imágenes, libros, etc. fomentando así el uso de las TICS en el alumnado.

Las actividades se llevarán a cabo tanto en el pabellón interior del colegio, como en las pistas, o en la clase ordinaria, dependiendo de la actividad.

5.3. Objetivos

5.3.1.Objetivos del Área

Los objetivos de área extraídos de la Orden de 17 de marzo de 2015, por la que se desarrolla el currículo, correspondiente a las áreas de Educación Artística y Educación Física en Andalucía, son los siguientes:

Área de Educación Artística:

O.EA.2. Utilizar las posibilidades del sonido, la imagen y el movimiento como elementos de representación y comunicación para expresar ideas y sentimientos, contribuyendo con ello al equilibrio afectivo y a la relación con los demás.

O.EA.5. Mantener una actitud de búsqueda personal y colectiva, integrando la percepción, la imaginación, la sensibilidad, la indagación y la reflexión de realizar o disfrutar de diferentes producciones artísticas.

O.EA.6. Utilizar los conocimientos artísticos en la observación y el análisis de situaciones y objetos de la realidad cotidiana y de diferentes manifestaciones del mundo del arte y la cultura, para comprenderlos mejor y formar un gusto propio.

O.EA.7. Participar y aprender a ponerse en situación de vivir la música: cantar, escuchar, inventar, danzar, interpretar, basándose en la composición de sus propias experiencias creativas con manifestaciones de diferentes estilos, tiempos y cultura.

Área de Educación Física:

O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.

O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.

O.EF.3.Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.

O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

5.3.2.Objetivos Específicos de la Propuesta

- OE.1. Fomentar el trabajo en grupo, autónomo y en pareja.
- OE.2. Estimular la creatividad, la expresión y la comunicación entre iguales.
- OE.3. Explorar el propio cuerpo.
- OE.4. Tomar conciencia de nuestras emociones.
- OE.5. Interiorizar las emociones y sentimientos y desarrollar la atención y concentración.
- OE.6. Saber representar actuaciones diarias mediante interpretación de emociones.
- OE.7. Experimentar la fluidez del cuerpo a través de los movimientos y sonidos.
- OE.8. Conocer y reconocer tu propio cuerpo.
- OE.9. Concienciar a los alumnos del respeto hacia los compañeros.
- OE.10. Valorar el uso de las TICS como herramienta para la realización de actividades.

5.4. Contenidos

5.4.1.Contenidos del Área

Los contenidos de aprendizaje que vamos a trabajar a lo largo de esta propuesta didáctica relacionando los contenidos del área de Educación Artística y el área de Educación Física en el segundo ciclo y según la orden del 17 de marzo del 2015, son los siguientes:

Área de Educación Física, Bloque 3: La Expresión Corporal: Expresión y creación artística motriz.

- 3.1. Imitación y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo (tono muscular, mímica, gestos) y del movimiento (ritmo, espacio, tiempo).
- 3.4. Imitación y representación desinhibida de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.

- 3.6. Participación y disfrute en actividades que supongan comunicación a través de las expresiones, el cuerpo y el movimiento.
- 3.7. Respeto y aceptación hacia los demás por las formas de expresarse a través del cuerpo y el movimiento.
- 3.8. Valoración y respeto de las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento de cada uno. Participación disfrute y colaboración activa en cada una de ellas.
- 3.9. Valoración, aprecio y respeto ante los diferentes modos de expresarse, independientemente del nivel del nivel de habilidad mostrado.
- 3.10. Control emocional de las representaciones ante los demás.

Educación Artística, bloque 6: “La música, el movimiento y la danza”.

- 6.1. Identificación de su propio cuerpo como instrumento de expresión de sentimiento y emociones, controlando las capacidades expresivas del mismo, valorando su propia interpretación y la de los demás, como medio de interacción social.
- 6.2. Interpretación de danzas, controlando la postura y coordinación con la misma.
- 6.4. Disfrute e interpretación de pequeñas coreografías, danzas propias del entorno para la creación de obras musicales sencillas.
- 6.6. Normas de comportamiento en audiciones y representaciones musicales

5.4.2.Contenidos Específicos de la Propuesta

Los contenidos que se muestran a continuación y que han sido elegidos para esta Propuesta, son los que relacionan la música con el movimiento corporal:

- CE.1. Fomento del trabajo cooperativo, individual y en pareja.
- CE.2. Creatividad, expresión y comunicación entre iguales.
- CE.3. La valoración del cuerpo como medio para expresar e interpretar las emociones.
- CE.4. Control y confianza de representar nuestras emociones.
- CE.5. Interiorización de las emociones y sentimientos.

CE.6. Representación de actuaciones diarias mediante las emociones.

CE.7. Fluidez del cuerpo a través de los movimientos y sonidos.

CE.8. Conocimiento y reconocimiento del propio cuerpo.

CE.9. Respeto hacia los compañeros.

CE.10. Utilización de las TICS como herramienta para la realización de las actividades.

5.5. Competencias

El artículo 2.2. del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, define las competencias clave como “la combinación de habilidades, prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz” (p.4)

En la siguiente tabla podemos apreciar qué competencias clave van a trabajar el alumnado durante la realización de las sesiones, en qué consisten y cómo.

Conciencia y expresiones culturales	<p>Consiste en la implicación del individuo por conocer, comprender, apreciar mediante una actitud abierta y respetuosa las diferentes manifestaciones culturales y artísticas.</p> <p>Durante el transcurso de nuestra propuesta, podemos apreciar la importancia de la expresión creativa de ideas, experiencias y emociones a través de la música con la escucha de diferentes audios.</p>
Aprender a aprender	<p>Se trata de una competencia donde el alumnado debe presentar habilidades para aprender, organizar su propio aprendizaje, gestionar el tiempo, etc.</p> <p>La trabajaremos mediante la interiorización de las emociones, el trabajo autónomo, en la realización de</p>

	danzas, e interpretaciones, haciéndoles sentir al alumnado protagonistas de su propio aprendizaje.
Competencias sociales y cívicas	<p>Consiste en preparar a las personas para participar de una manera eficaz en la vida social, profesional y cívica.</p> <p>Esta competencia la trabajaremos mediante el trabajo cooperativo, ya sea en grupos pequeños, gran grupo o por parejas. Los alumnos deben aprender a convivir, mostrando una actitud de respeto y aceptación tanto en sí mismo como en sus compañeros.</p>
Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	<p>Consiste en la toma de decisiones con criterio de un individuo y en el desarrollo de las opciones elegidas asumiendo sus posibles consecuencias. Dicha competencia, permite fomentar las habilidades personales, como la autonomía, la creatividad, la autoestima, la autocrítica, la iniciativa, el control emocional y el saber aprender de los errores. Por lo tanto, cabe destacar, que dicha competencia está relacionada con el factor decisional del individuo, siendo ahí donde se lleva al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía, en situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva. También, daremos protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas propuestas.</p> <p>La trabajaremos en actividades donde los alumnos son los protagonistas de su propio aprendizaje, como son la realización de las danzas, las interpretaciones de historias, así como en las representaciones de las emociones través de la música.</p>
	Consiste en establecer una acción comunicativa dentro de las prácticas sociales determinadas, en las que el

<p>Competencia en comunicación lingüística</p>	<p>individuo actúa con otros interlocutores de manera oral y escrita, de manera que se pone en práctica las cuatro destrezas comunicativas de comprensión y expresión tanto orales como escritas.</p> <p>Se puede apreciar en el transcurso de las actividades, donde el alumnado establece intercambios comunicativos tanto orales como no verbales con los compañeros o con el profesorado.</p> <p>La expresión oral la trabajaremos mediante debates, puestas en común y preguntas orales.</p> <p>La comprensión oral, durante la realización de las actividades de la propuesta, donde el alumnado debe comprender cómo deben hacerlas.</p> <p>La comprensión y expresión escrita también la llevamos a cabo cuando el alumnado debe responder la ficha “¿Cómo me siento?”.</p>
<p>Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología.</p> <p>(CMCT)</p>	<p>Se trata de una competencia basada en el trabajo cooperativo y en la resolución cooperativa de problemas, lo cual tiene un impacto positivo en la percepción que los alumnos tienen de las matemáticas y las tecnologías. Además, mediante esta competencia se crean situaciones de valor educativo y cognitivo posibilitando así el fomento de la experimentación, la investigación, la resolución de problemas y la reflexión.</p> <p>La trabajaremos mediante los trabajos en grupo o en parejas.</p>
<p>Competencia Digital</p>	<p>Consiste en la utilización de recursos tecnológicos y/o digitales en el aula.</p> <p>La trabajaremos mediante la utilización de las TICS en el aula, mediante la visualización de películas en el proyector de clase o la escucha de canciones a través de los altavoces.</p>

Tabla 1: Competencias

5.6.Temporalización

La propuesta se llevará a cabo en el mes de abril, es decir, en el 3º trimestre. Se realizarán 9 sesiones distribuidas en 10 días, de manera que se impartirá dos días a la semana, siendo la duración de cada sesión de 50´.

En la siguiente tabla podemos apreciar las sesiones de la propuesta y el lugar en el que se llevarán a cabo junto con las actividades de cada sesión y la duración de cada una de ellas.

Sesiones	Actividades	Duración	Lugar
SESIÓN 1: “Expresamos corporalmente las emociones”	Actividad 1: “¿Qué sabemos sobre el tema?”	10´	Pabellón
	Actividad 2: “Conocemos nuestro cuerpo”	15´	
	Actividad 3: “Juntos lo logramos”	15´	
	Actividad 4: “¿Cómo me siento?”	10´	
SESIÓN 2: “¿Cine en clase!” (I)	Actividad 1: “¿Qué sabemos sobre las emociones?”	5´	Aula ordinaria
	Actividad 2: “Película Inside out”	45´	
SESIÓN 3: “¿Cine en clase!” (II)	Actividad 1: “Película Inside out, parte 2”	45´	
	Actividad 2: “Hablamos sobre la película” • Ficha ¿Cómo me siento?	5´	
SESIÓN 4: “Las emociones”	Actividad 1: “¿Qué siento?”	10´	Patio del recreo
	Actividad 2: “Imito a mi compañero”	15´	
	Actividad 3: “¿Qué has aprendido hoy?”	15´	

	Actividad 4: “Hacemos la postura del camello” • Ficha ¿Cómo me siento?	10´	
SESIÓN 5: “Identificamos las emociones”	Actividad 1: “¿A qué emoción corresponde?”	35´	Patio del recreo
	Actividad 2: “Hacemos la postura del gato” • Ficha ¿Cómo me siento?	15´	
SESIÓN 6: “1,2,3, feliz te quiero ver”	Actividad 1: “Estatuas”	10´	Patio del recreo
	Actividad 2: “1,2,3, con una emoción te quiero ver”	15´	
	Actividad 3: “¿Qué sientes, cuando...?”	15´	
	Actividad 4: “Hacemos la postura de la mariposa” • Ficha ¿Cómo me siento?	10´	
SESIÓN 7: “Representamos las emociones”	Actividad 1: “Nos adentramos en la historia”	15´	Patio del recreo
	Actividad 2: “ ¿Eres capaz de representar una historia?”	20´	
	Actividad 3: “Hacemos la postura del árbol” • Ficha ¿Cómo me siento?	15´	
SESIÓN 8: ¡Bailamos!”	Actividad 1: “¿Te atreves con las danzas?”	30´	Patio del recreo
	Actividad 2: “Hacemos la postura de la serpiente” • Ficha ¿Cómo me siento?	20´	
SESIÓN 9:	Actividad 1: “Día de playa”	15´	

“¡Nos relajamos!”	Actividad 2: “Hacemos la postura del perro”	15´	Pabellón
	Actividad 3: “Hacemos yoga” <ul style="list-style-type: none">• Ficha ¿Cómo me siento?	30´	

Tabla 2: Temporalización

5.7. Metodología

Es el Decreto 97/2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, que define la metodología didáctica como:

“La organización del trabajo y orientaciones para las prácticas de enseñanza y aprendizaje” (Decreto 97/2015, p.14)

Partiendo de que el aprendizaje es un proceso social y personal, la metodología que se llevará a cabo en esta propuesta partirá de los conocimientos previos del alumnado, conectando con sus propios intereses y necesidades. De esta forma, se construirán aprendizajes significativos, relacionando así las ideas previas con los nuevos conocimientos. Por lo que, nuestra propuesta promueve el desarrollo conceptual, procedimental y actitudinal, permitiendo así el acceso de todo el alumnado y un fomento del desarrollo musical y del movimiento.

Desarrollaremos una metodología activa, integral, sensitiva, global y motivadora, en el que el elemento lúdico estará presente en todo momento, además del respeto hacia los compañeros, ocupando un lugar central para el adecuado desarrollo y logro de los objetivos, teniendo en cuenta las motivaciones y experiencias anteriores acumuladas por el niño.

Las actividades que realizarán los alumnos se trabajarán tanto de forma colectiva como individual, donde el alumno sea el protagonista de su propio aprendizaje. En todo momento, se trabajará fomentando así el respeto, la confianza y las buenas relaciones, en el que el desarrollo de habilidades sociales será necesario para su logro.

Nuestra metodología se basa en el descubrimiento guiado y en la indagación sobre el propio cuerpo, permitiendo así que el alumnado sea quien descubra, investigue, experimente o explore

su propio cuerpo y emociones mediante la escucha de las diferentes canciones o piezas musicales, mediante la realización de danzas o de la interpretación de historias.

5.8. Desarrollo de las sesiones y recursos

La presente propuesta está formada por 9 sesiones.

En la primera sesión los alumnos se adentrarán en el tema que abarcaremos durante las próximas sesiones. De forma continuada, en la sesión 2 y 3 el alumnado visualizará una película sobre el tema que trabajaremos, a partir de la sesión 4 se seguirá el orden establecido al principio, mediante actividades en las que el alumnado aprenderá a interpretar las emociones a través de la música con la realización de danzas, teatros y juegos, incluyendo en la vuelta a la calma, la realización de diferentes posturas de yoga (Figura 1), siendo bastantes beneficiosas para el alumnado debido a las numerosas aportaciones que esta nos ofrece tanto en el cuerpo como en nuestro interior (previene la ansiedad, favorece la tranquilidad y el desarrollo intelectual, desarrolla las habilidades motrices, corrige las malas posturas...). Además, permite al alumnado calmar la mente olvidando los problemas que pueden acarrear dentro de ellos mismos, es decir, es una manera efectiva de cambiar el estado de ánimo y fomentar la paz y tranquilidad interior.

1ª sesión	
“Expresamos corporalmente las emociones”	
Objetivos	Contenidos
- OE.1., OE.2, OE.3, OE.7, OE.9, OE.10.	- CE.1., CE.2, CE.3, CE.7, CE.9, CE.10.
Desarrollo de la sesión	
Para comenzar, los alumnos se dispondrán en semicírculo, y comenzaremos a explicar el tema que vamos a tratar nuestras sesiones: “Expresamos corporalmente las emociones”.	
<u>Actividad 1:</u> “¿Qué sabemos sobre el tema?”	
Primeramente, realizaremos preguntas de manera introductoria a modo de debate, para conocer lo que saben sobre las emociones y sobre su cuerpo.	

¿Qué sabéis sobre las emociones?, ¿Cómo puedo cambiar de emoción?, ¿Cuántas emociones creéis que tenemos?, ¿Cómo afectan a nuestro cuerpo las emociones?, ¿Podemos representar las emociones con la música? ¿Y con las historias?

Todas estas preguntas serán contestadas por los alumnos de manera que el alumno que conozca la respuesta levante la mano para que el docente pueda darle la palabra. Las respuestas de cada uno podrán ser debatidas por los demás compañeros siempre contestando desde el respeto y la escucha.

Actividad 2: “Conocemos nuestro cuerpo”

A continuación, realizaremos una actividad para que los alumnos conozcan su cuerpo y expresen los movimientos a través de ello. Al final de la clase, se realizarán algunas preguntas sobre las emociones que han presenciado en la realización de esta.

Para comenzar, la docente pondrá la canción: “Las partes del cuerpo- canciones infantiles- canción para niños- Doremila” que trata todas las partes del cuerpo, mientras los alumnos deberán imitar o realizar las acciones que esta le diga:

Introducción: Dar pasos en el sitio levantando rodillas (encomendado por la docente)

Estrofa 1: Mover la cabeza, levantar las manos, saltar con las dos piernas, mover la cintura, poner la frente en alto, subir los hombros, abrir las manos, mover el trasero.

Coro: bailar de forma libre.

Nos colocaremos en semicírculo, y lo realizaremos todos a la vez.

Se trata de una canción muy entretenida con la que trabajaremos todo el cuerpo mediante el movimiento a través de la música. Se podrá repetir varias veces para lograr una mejor coordinación.

Actividad 3: “Juntos lo logramos”

Seguimos centrándonos en la percepción del cuerpo, pero esta vez la relacionaremos con las emociones.

En esta actividad, los alumnos se colocarán por parejas, y en fila, deberán de llevar una pelota con las partes del cuerpo y la emoción que la docente le indique, hasta una línea de

unos 20 metros de distancia. Por ejemplo: con la espalda, tristes. “La pareja deberá llevar la pelota hasta el otro extremo, con la espalda sin caerla con una actitud triste”.

Mientras los alumnos realizan la actividad, la docente pondrá la canción de “música para circo” para despertar la motivación y la buena actitud.

Esta actividad servirá para conocer los conocimientos que poseen los alumnos acerca de las partes de su propio cuerpo y de la interpretación de las emociones.

Actividad 4: “¿Cómo me siento?”

Todos sentados en semicírculo, la docente repartirá una hoja “Cómo me siento” donde los alumnos deberán dibujar o escribir cómo se sienten cada día tras la finalización de cada clase (*Figura 1*).

Además, por pareja y con la hoja por delante, los alumnos deberán decir que emoción creen que corresponde cada cara dibujada. A continuación, se realizará un debate para conocer la respuesta de todos.

Será la docente la encargada de guardar las hojas de cada alumno, aunque cada día deberán de bajar con un bolígrafo al patio.

Recursos

Reproductor de sonido con “Música para circo”, “las partes del cuerpo- canciones infantiles- canción para niños- Doremila”, pelotas de goma y la ficha “¿Cómo me siento hoy?”

Tabla 3: Sesión 1

2º sesión	
¡Cine en clase! (I)	
Objetivos	Contenidos
- OE.2, OE.4, OE.9, OE.10.	- CE.2, CE.4, CE.9, CE.10.
Desarrollo de la sesión	
<u>Actividad 1:</u> “¿Qué sabemos sobre las emociones?”	

Una vez que los alumnos han conocido/ valorado su cuerpo como forma de expresión, y se han adentrado en las emociones, les explicaremos a los alumnos qué van a ver y les pondremos en clase la película “Inside out” y en español “Del revés”.

Antes de comenzar la película, le realizaremos a los alumnos algunas preguntas sobre las emociones, los recuerdos, es decir, sobre el tema que van a visualizar posteriormente, y así conocer los conocimientos previos que tienen acerca de ello. Después de la película, le realizaremos las mismas preguntas para conocer si han cambiado de opinión tras la visualización de esta.

- ¿Creéis que la música puede cambiar el estado de vuestras emociones?
- ¿Los recuerdos pueden cambiar vuestras emociones?
- ¿Creéis que las emociones pueden cambiar vuestros actos?
- ¿Creéis que los recuerdos pueden cambiar vuestras emociones? ¿Por qué?

Actividad 2: “Película Inside out”

La duración de esta película es de 90 minutos por lo que se visualizará en dos días diferentes.

Se trata de una película que ayudará a los alumnos a entender cómo funcionan las emociones dentro de nosotros, mediante la historia de una niña que se ve obligada a alejarse de su entorno social y escolar por el nuevo contrato de trabajo de su padre, fuera del país. La chica se deja guiar por sus emociones: Alegría, Miedo, Ira, Asco y Tristeza. Estas viven en un Cuartel General dentro de la mente de los humanos, y su función es la de ayudar a superar los problemas de la vida cotidiana. La acción comienza cuando dichas emociones se ven envueltas en diferentes conflictos por la actitud que presenta la niña frente a los cambios que sufre en su vida, reflejando así diferentes estados de ánimo.

Dicha película permitirá que los alumnos conozcan cómo funciona nuestro cerebro y nuestra inteligencia emocional. Aunque son muchísimas las emociones que conforman nuestro estado de ánimo, consideremos que son suficientes para que los niños conozcan cómo funciona nuestra mente y nuestros sentimientos.

Además de conocer el tema que vamos a tratar durante toda la propuesta mediante la realización de actividades, danzas y representaciones.

Recursos

Proyector con película “Inside out”

Tabla 4: Sesión 2

3ª sesión	
¡Cine en clase! (II)	
Objetivos	Contenidos
- OE.2, OE.4, OE.9, OE.10.	- CE.2, CE.4, CE.9, CE.10.
Desarrollo de la sesión	
<p><u>Actividad 1:</u> “Película Inside out, parte 2”</p> <p>Después de la visualización de los primeros 50 minutos de la primera parte de la película, los alumnos continuarán con los 44 minutos restantes de la segunda parte.</p> <p><u>Actividad 2:</u> “Hablamos sobre la película”</p> <p>Tras la finalización de esta, para ayudar a incrementar la capacidad de análisis y reflexión ante audiovisuales realizaremos preguntas acerca de la película:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué os ha parecido la película? - ¿Pensáis que las emociones trabajan así? - ¿Creéis que la música puede cambiar el estado de vuestras emociones? - ¿Los recuerdos pueden cambiar vuestras emociones? - ¿Creéis que las emociones pueden cambiar vuestros actos? - ¿Creéis que los recuerdos pueden cambiar vuestras emociones? ¿Por qué? <p>Las preguntas se llevarán a cabo de manera oral, los alumnos deberán reflexionar acerca de la película y contestar las preguntas. Las respuestas se dispondrán en la pizarra a modo de “lluvia de ideas”, para generar un cúmulo de conclusiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por último, se finaliza la clase con la realización de la hoja “¿Cómo me siento hoy?” cada alumno sentado en su pupitre. 	
Recursos	

Proyector con película “Inside out” y ficha: ¿Cómo me siento?

Tabla 5: Sesión 3

4ª sesión	
¡Las emociones!	
Objetivos	Contenidos
- OE.1, OE.2, OE.3, OE.5, OE.7, OE.9, OE.10.	- CE.1, CE.2, CE.3, CE.5, CE.7, CE.9, CE.10.
Desarrollo de la sesión	
<p><u>Actividad 1:</u> “Qué siento”</p> <p>Los alumnos se desplazan por el patio, mientras la docente pone diferentes temas musicales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Happy de Pharrell Williams: (Felicidad) • La Llorona de Alanna Ubach, Alanna Ubach y Antonio Sol (Tristeza) • Música de Miedo para Halloween (Miedo) • Chandelier de Sia (Desgana) • Canción enfado (Ira) <p>(La elección de estos temas musicales ha sido elegidos según la emoción que produce tanto la letra como el sonido)</p> <p>Según la emoción que dichas canciones susciten a los alumnos, deberán bailarlas de una manera u otra expresando cómo se sienten al oírlas. Se expondrá una estrofa de cada canción durante 30- 40 segundos.</p> <p><u>Actividad 2:</u> “Imito a mi compañero”</p> <p>Con los mismos temas musicales que en la actividad anterior de manera alternada, por parejas, los alumnos deberán de desplazarse por el patio de manera libre. Una persona de la pareja será la que dirigirá cómo deben bailar la canción escuchada según la emoción que esta le cause, la otra imita. A continuación, se cambiarán los roles.</p> <p>Una vez que los dos han cumplido con el rol, podrán cambiarse de pareja al terminar.</p>	

Actividad 3: “¿Qué has aprendido hoy?”

En semicírculo y sentados en el patio, los alumnos reflexionan con la docente acerca del desarrollo de la sesión y de las emociones que han establecido a través de la escucha de las canciones. Cada alumno deberá decir qué canción le ha gustado más, qué emoción ha sentido y por qué.

Actividad 4: “Hacemos la postura del camello”

Los alumnos distribuidos por el patio y encima de las colchonetas, imitarán la postura de yoga que realice la docente. En esta sesión realizaremos la primera postura correspondiente a la Figura 2, es decir la postura del camello. Mientras la realizamos, la docente pondrá de fondo música para fomentar la relajación: “Música para hacer yoga con los niños”.

En primer lugar, los alumnos se pondrán de rodilla, apoyando el empeine del pie y presionando con las espinillas y pies hacia abajo. Luego, se llevará la cadera hacia delante llenando los pulmones y llevando los hombros hacia detrás y poco a poco inclinar la parte superior hacia atrás llevando las manos hacia los talones. Realizar esta postura poco a poco y ejercerla durante 15 segundos, volver al estado inicial y repetir.

Por último, se finaliza la clase con la realización de la hoja “¿Cómo me siento hoy?” cada alumno sentado en el suelo.

Recursos

Reproductor de sonido con canciones: Happy de Pharrell Williams: (Felicidad), La Llorona de Alanna Ubach, Alanna Ubach y Antonio Sol (Tristeza), Música de Miedo para Halloween (Miedo), Chandelier de Sia (Desgana), Canción enfado (Ira), Música para hacer yoga con los niños y ficha: ¿Cómo me siento? Y colchonetas.

Tabla 6: Sesión 4

5ª sesión

Identificamos emociones

Objetivos

Contenidos

- OE.1, OE.5, OE.9, OE.10.	- CE.1, CE.5, CE.9, CE.10.
Desarrollo de la sesión	
<p>Una vez que los alumnos han sido capaces de identificar las emociones mediante canciones actuales, en esta sesión los alumnos volverán a desarrollar la audición relacionándolo con las emociones que evoca cada pieza musical.</p> <p><u>Actividad 1: ¿A qué emoción corresponde?</u></p> <p>En esta actividad se repartirán 5 aros de diferentes colores por la pista (rojo, verde, azul, rosa y negro). Cada aro representará una emoción que la docente escribirá en su interior con tizas, para facilitarles el juego. (ira, alegría, miedo, tristeza, asco)</p> <p>Una vez que los aros han sido distribuidos, el alumnado se desplazará por la pista en parejas a la vez que escuchan las diferentes melodías decidiendo qué les transmite dichas piezas musicales, de carácter instrumental. Para ello acudirán al aro que consideren, de manera que si les provoca la emoción del miedo, irán al aro del color y cartel respectivo al miedo. Cada grupo, deberá explicar al resto de la clase por qué han elegido ese aro.</p> <p>Piezas musicales:</p> <p>Para la ira: Fantasía y fuga sobre el nombre Bach</p> <p>Para la alegría: Payday (Jason Farnham)</p> <p>Para la tristeza: concierto para piano nº5 (Ludwing van Beethoven).</p> <p>Para el miedo: Scary horror music (Haunted)</p> <p>Para el asco: Prelude op.28 nº18 (Frederic Chopin)</p> <p>Con esta actividad se consigue que el alumnado conozca la emoción que pueden causar las diferentes piezas musicales a través de los parámetros de tiempo y modo que se clasifican las emociones. Además, estas piezas musicales no contendrán “letras” a diferencia de la sesión anterior, para dificultar la actividad.</p> <p><u>Actividad 2: “Hacemos la postura del gato”</u></p> <p>Los alumnos distribuidos por el patio y encima de las colchonetas, imitarán la postura de yoga que realice la docente. En esta sesión realizaremos la segunda correspondiente a la</p>	

Figura 2, es decir la postura del gato. Mientras la realizamos, la docente pondrá de fondo música para fomentar la relajación: “Música para hacer yoga con los niños”

En primer lugar, se deberá colocar las rodillas y manos en la colchoneta (imitando a un gato). Las muñecas, los hombros y los codos deberá estar en forma perpendicular al suelo. La cabeza deberá estar recta con la mirada al suelo, mientras inspiramos y expiramos suavemente. Al exhalar subiremos la columna vertebral hacia el techo de manera curvada, y la cabeza inclinada hacia al suelo, sin que la barbilla toque el pecho. Al inhalar, se volverá a la postura inicial. Se realizará durante unos 15 segundos y se repetirá 3-4 veces. A continuación repasaremos la postura de la sesión anterior, (postura del camello, siguiendo los mismos pasos que aprendimos).

Se finaliza la clase con la realización de la hoja “¿Cómo me siento hoy?” cada alumno sentado en el suelo.

Recursos

Reproductor de sonido y piezas musicales:

- Fantasía y fuga sobre el nombre Bach
- Payday (Jason Farnham)
- Concierto para piano nº5 (Ludwing van Beethoven).
- Scary horror music (Haunted) - Prelude op.28 nº18 (Frederic Chopin)
- Música para hacer yoga con los niños

Colchonetas.

Tabla 7: Sesión 5

6ª sesión	
1,2,3, feliz te quiero ver	
Objetivos	Contenidos
- OE.1, OE.2, OE.4, OE.7, OE.8, OE. 9, OE.10.	- CE.1, CE.2, CE.4, CE.7, CE.8, CE. 9, CE.10.

Desarrollo de la sesión

Actividad 1: “Estatuas”

En esta actividad, toda la clase se desplazará/bailará por el patio del recreo de manera libre, mientras suena el tema musical: ¡Salta! – Tequila.

Cuando la música pare, los alumnos deberán mantenerse como “estatuas felices”, mediante una postura original, fomentando así la imaginación y creatividad mediante la emoción de la alegría y la felicidad, a través de la música.

Actividad 2: “1,2,3 con una emoción te quiero ver”

En esta actividad, un alumno “se la queda” y se situará de espaldas frente a los demás en una línea a una distancia de unos 10 metros. El objetivo es que el resto de la clase llegue a la línea de meta, mientras el que se la queda grita: “1,2,3, (enfadado/feliz/triste...) te quiero ver”. Cuando éste se gire, la clase deberá pararse como estatuas con un gesto o postura según la emoción que le hayan encomendado sin moverse. Si algún alumno se mueve o se para con una postura diferente, deberá comenzar de nuevo.

El primero que llegue a la línea de meta, se la queda.

Actividad 3: “¿Qué sientes, cuando...?”

En esta última actividad, los alumnos se encontrarán en semicírculo. El docente dirá una emoción y preguntará... ¿En qué situaciones os sentís muy feliz? ¿En qué situaciones os sentís tristes? ¿Y enfadados? ¿Qué tipo de canciones escucháis cuando os sentís triste? ¿y feliz?

A modo de reflexión, cada alumno, deberá contestar a las preguntas del docente.

Actividad 4: “Hacemos la postura de la mariposa”

Los alumnos distribuidos por el patio y encima de las colchonetas, imitarán la postura de yoga que realice la docente. En esta sesión realizaremos la tercera correspondiente a la Figura 2, es decir la postura de la mariposa. Mientras la realizamos, la docente pondrá de fondo música para fomentar la relajación: “Música para hacer yoga con los niños”.

En primer lugar, nos sentaremos en la colchoneta con las piernas y brazos estirados hacia el frente y la espalda recta. Flexionamos las rodillas y pegamos las plantas de los pies una junto

<p>a la otra, llevándolos lo más cerca posible de la cadera (no olvidar que la espalda ha de estar recta). Llevamos todo el peso hacia los glúteos y sacaremos pecho y estiramos espalda. Permaneceremos en esta postura 30 segundos aproximadamente, repetiremos 3-4 veces. A continuación, repasaremos las posturas aprendidas en la sesión anterior (postura del gato).</p> <p>Se finaliza la clase con la realización de la hoja “¿Cómo me siento hoy?” cada alumno sentado en el suelo.</p>
Recursos
<p>Reproductor de sonido con canción: Salta de Tequila, Música para hacer yoga con los niños, colchonetas y ficha: ¿Cómo me siento hoy?</p>

Tabla 8: Sesión 6

7ª sesión	
Representamos las emociones.	
Objetivos	Contenidos
- OE.1, OE.2, OE.5, OE.6, OE.9.	- CE.1, CE.2, CE.5, CE.6, CE.9.
Desarrollo de la sesión	
<p>En esta sesión comenzaremos a interpretar las emociones vistas anteriormente, mediante historias de la vida cotidiana.</p> <p><u>Actividad 1:</u> Nos adentramos en la historia.</p> <p>En esta actividad, la docente relatará un cuento motor con partes cantadas (sobre “magos” y los alumnos la representarán al tiempo que la relata, con ayuda de la docente.</p> <p><i>“El bailarín Miguelín muy contento va por las calles bailando y oliendo a azahar, “mmm, ¡Qué bien huele!”(Los alumnos bailan mientras caminan muy contentos) y un sol espléndido le hace sudar (Realizan la acción de tener mucho calor), pero de pronto se asoma una nube muy grande y empieza a llover... sorprendido, grita: ¡Oh no, me mojaré! (Se sorprenden) Miguelín ahora baila muy triste y sin ganas.(Los alumnos bailan por el patio muy tristes y sin ganas) Mientras baila, mete el pie en un charco (Realizan el acto de meter el pie en un charco), y el bailarín se enfada muchísimo, y empieza a caminar con mucha ira.(Los alumnos caminan muy enfadados) Caminando y caminando, empieza a correr con mucha fuerza,</i></p>	

hasta irse de la nube (Corren por el patio a mucha velocidad). ¡Uf que cansado estoy, me duelen las piernas!,(Los alumnos se encuentran muy cansados) Miguelín se tira en el suelo y empieza a estirar las piernas y a descansar. (Se tiran al suelo y descansan mientras estiran) Mientras descansaba, se encuentra a su amigo Carlitos y empiezan a bailar muy felices.(Se sorprenden y empiezan a bailar en pareja) Hicieron tanto ruido al verse, que despertaron a un oso. ¡Oh no, que miedo!, los amigos huyeron muy miedosos. (Los alumnos corren con miedo) Cuando lograron escapar del oso, los amigos saltaron de felicidad (Saltan de felicidad) ”Y colorín colorado el cuento de las emociones ha acabado.

Actividad 2: ¿Eres capaz de representar una historia?

En grupos de 4, los alumnos deberán representar una historia inventada donde muestren diferentes emociones, sin hablar, es decir, una historia a través del movimiento que exprese emociones.

Se dejarán 15 minutos para que los alumnos se inventen la historia. A continuación, deberán presentarla ante los demás. El resto de la clase deberá averiguar qué emoción se está representando, en el momento de finalizar la historia.

¿Qué emociones habéis visto que se han representado?¿Por qué?

Actividad 3: “Hacemos la postura del árbol”

Los alumnos distribuidos por el patio y encima de las colchonetas, imitarán la postura de yoga que realice la docente. En esta sesión realizaremos la cuarta correspondiente a la Figura 2, es decir la postura del árbol. Mientras la realizamos, la docente pondrá de fondo música para fomentar la relajación: “Música para hacer yoga con los niños”.

En primer lugar nos mantendremos de pie con en posición anatómica, con las piernas a la altura de los hombros, los brazos relajados y la mirada al frente. A continuación, colocamos un pie en la pantorrilla de la otra pierna. Miramos un punto fijo, para facilitar la concentración y el equilibrio , y colocamos las palmas de las manos juntas de manera que los brazos se sitúen de forma paralela al suelo, frente al pecho. Nos mantenemos por 15 segundos en esta postura, (si es posible cerrar los ojos) y repetirla 3-4 veces. Si fuese dificultoso aguantar el equilibrio se podrían sujetar con una mano a la pared. A continuación, repasamos la postura de la sesión anterior (postura de la mariposa, siguiendo los pasos que aprendimos).

Se finaliza la clase con la realización de la hoja “¿Cómo me siento hoy?” cada alumno sentado en el suelo.
Recursos
- Música para hacer yoga con los niños, colchonetas y ficha: ¿Cómo me siento hoy?

Tabla 9: Sesión 7

8ª sesión	
¡Bailamos!	
Objetivos	Contenidos
- OE.1, OE.2, OE.3, OE.5, OE.7, OE.10.	- CE.1, CE.2, CE.3, CE.5, CE.7, CE.10.
Desarrollo de la sesión	
<p>Después de la interpretación de las historias, ahora representaremos las emociones a través de la danza.</p> <p><u>Actividad 1:</u> “¿Te atreves con las danzas?”</p> <p>En semicírculo, la docente marcará los tiempos, de la canción “Jerusalema de Master KG” y los alumnos deberán imitar con los palillos o con la voz (1,2,3,4...1,2,3,4)</p> <p>Al ser una canción sencilla, y con tiempos tan marcados, los alumnos no tendrán problema a la hora de distinguirlos.</p> <p>Posteriormente, los alumnos divididos en 5 grupos de 5 deberán realizar una pequeña danza de 8 tiempos, donde muestren la emoción que la docente les haya asignado.</p> <p>Grupo1: danza feliz, pasos alegres y ligeros.</p> <p>Grupo 2: danza triste, pasos desganados y lentos.</p> <p>Grupo 3: danza de la ira, pasos fuertes y ligeros.</p> <p>Grupo 4: danza del miedo, pasos suaves y lentos.</p> <p>Grupo 5: danza sorprendida, pasos alegres y ligeros.</p>	

Se le dejarán 20 minutos para que los alumnos se inventen la pequeña danza y posteriormente la expongan delante de los compañeros. (20')

Con estas danzas conseguiremos que los alumnos fomenten la creatividad, la imaginación, la comunicación entre iguales, el trabajo cooperativo... Además, de profundizar en los objetivos que queremos alcanzar, como son la experimentación de la fluidez del cuerpo a través del movimiento y los sonidos, la interiorización de las emociones a través de la música y la danza, así como la valoración de nuestro cuerpo como medio para expresar e interpretar las emociones.

Actividad 2: "Hacemos la postura de la serpiente"

Los alumnos distribuidos por el patio y encima de las colchonetas, imitarán la postura de yoga que realice la docente. En esta sesión realizaremos la quinta postura correspondiente a la Figura 2, es decir la postura de la serpiente. Mientras la realizamos, la docente pondrá de fondo música para fomentar la relajación: "Música para hacer yoga con los niños".

En primer lugar, nos tumbaremos en la colchoneta boca abajo y los brazos extendidos.

A continuación, con los brazos extendidos y la palma de la mano en el suelo, comenzaremos a levantar el tronco superior doblando la espalda. La pelvis deberá tocar el suelo y la mirada al frente. Mantenemos esta postura durante 15-30 segundos y repetimos 3- 4 veces. A continuación, repasaremos la postura aprendida en la sesión anterior (postura del árbol, siguiendo los mismos pasos que aprendimos).

Se finaliza la clase con la realización de la hoja "¿Cómo me siento hoy?" cada alumno sentado en el suelo.

Recursos

Reproductor de sonido con canción: Jerusalem de Master KG, Música para hacer yoga con los niños, colchonetas y ficha: ¿Cómo me siento hoy?

Tabla 10: Sesión 8

9ª sesión

¡Nos relajamos!

Objetivos	Contenidos
- OE.1, OE.2, OE.4, OE.6, OE.10.	- CE.1, CE.2, CE.4, CE.6, CE.10.
Desarrollo de la sesión	
<p>Esta sesión servirá para trabajar la relajación y la respiración del alumnado.</p> <p><u>Actividad 1: “Día de playa”</u></p> <p>En esta actividad, la docente con la ayuda de: “Música relajante para aliviar el estrés y la ansiedad, música para meditar, relajarse y dormir (https://www.youtube.com/watch?v=SrK5DN4LwJI). Los alumnos se tumbarán en las colchonetas con los ojos cerrados y la docente procederá a contar una historia, para incentivar una relajación absoluta, fomentar la imaginación mientras escuchan la historia y adentrarse en ella.</p> <p>La historia contendrá diferentes partes donde los alumnos podrán interiorizar diferentes emociones:</p> <p><i>“Cerramos los ojos e imaginamos que estamos tumbados en la playa escuchando las olas del mar, sintiendo el sol cálido en la piel y la brisa refrescante del mar.</i></p> <p><i>Los niños se encuentran jugando, las aves cantando, los bañistas buceando...</i></p> <p><i>Nosotros nos sentamos en la orilla y empezamos a construir grandes castillos de arena para jugar, nos encontramos muy felices y contentos jugando con nuestros amigos.</i></p> <p><i>Pero de repente, llega una gran ola, nos asustamos tanto que nos vamos corriendo para la arena, y... nos destroza nuestros castillos, nos sentimos muy tristes.</i></p> <p><i>Por sorpresa, las olas han convertido los castillos en grandes montañas, con las que poder jugar. ¡Listos para empezar a jugar de nuevo!</i></p> <p><i>Después de dos horas nos sentimos cansados y nos volvemos a tumbar en la arena, nos colocamos la mano en el pecho y sentimos como fluye nuestra respiración, como la barriga sube al tomar el aire y como baja al salir. Arriba y abajo muy despacito, igual que las olas del mar.</i></p> <p><i>Nos sentimos felices de nuestro día de playa.”</i></p>	

La historia se deberá contar con voz suave, despacio y con pausas.

Una vez acabada, realizaremos una asamblea desde el lugar en el que se encuentran los alumnos con preguntas orales.

¿Qué tipo de emociones habéis interiorizado? ¿Qué hicimos cuando las olas se llevaron nuestros castillos? ¿Qué habríais hecho vosotros?

Actividad 2: “Hacemos la postura del perro”

Los alumnos distribuidos por el patio y encima de las colchonetas, imitarán la postura de yoga que realice la docente. En esta sesión realizaremos la sexta y última correspondiente a la Figura 2, es decir la postura del perro. Mientras la realizamos, la docente pondrá de fondo música para fomentar la relajación: “Música para hacer yoga con los niños”.

En primer lugar, para realizar esta postura podremos partir desde la posición de pie o tumbados boca a bajo. Debido a las edades del alumnado, consideramos que resulta más sencillo partir desde la posición de pie.

De pie con los pies a la anchura de la cadera, extendemos los brazos hacia el techo e inclinamos la cadera hasta que la palma de la mano toque el suelo con los brazos totalmente extendidos. Damos un paso hacia atrás con los pies extendidos, para formar un triángulo con nuestro cuerpo. La cabeza deberá seguir en la línea recta los brazos.

Aguantamos 15 segundos con la postura y repetimos 3 veces.

Actividad 3: “Hacemos yoga”

Una vez que ya hemos dado todas las posturas de yoga correspondientes a la Figura 2, en esta actividad, los alumnos agrupados en grupos de 4 personas deberán realizar un hilo argumental sobre una historia en la que realicen las posturas de yoga que mas les haya gustado. Dejaremos 15 minutos para que los alumnos piensen la historia y la expongan ante los demás compañeros.

Se finaliza la clase con la realización de la hoja de “Cómo me siento”, y mostrando cada alumno cómo se ha sentido durante estas sesiones y por qué. Cada alumno será libre de poder expresar lo que haya sentido. El objetivo es que los alumnos cuenten como se han sentido después de cada sesión. También servirá como autoevaluación al docente para saber qué mejorar, que es lo que más le han gustado y lo que menos. Además, también servirá para que

los profesores puedan observar lo que sienten los alumnos para así conocer los problemas o inquietudes que puedan tener.
Recursos
Reproductor de sonido con “Música relajante para aliviar el estrés y la ansiedad, música para meditar, relajarse y dormir” y “Música para hacer yoga con los niños” y colchonetas.

Tabla 11: Sesión 9

5.9. Evaluación

En la evaluación hay tres momentos vitales que se han de tener en cuenta: la evaluación del proceso, la autoevaluación del docente y la autoevaluación al alumnado.

Según Waisburd y Sefchovich (1993) evaluar no significa “calificar” sino reflejar de forma objetiva lo que está ocurriendo en el aula para retroalimentar el proceso personal del grupo, del alumno y del docente, con el fin de mejorar y avanzar para generar una mejor y más útil experiencia.

La evaluación es un recurso útil y necesario para poder observar el proceso de niño y del grupo en general, y poder así retroalimentar el trabajo de este y del propio docente. Las formas de registro ofrecen varias opciones, sin embargo, lo más conveniente es realizar aquella que sea práctica, eficaz y que no requiera un gran esfuerzo. Para ello, en nuestro trabajo utilizaremos la observación directa por parte del docente hacia los alumnos, y la autoevaluación de los propios alumnos mediante una rúbrica de evaluación.

En este caso estas observaciones van a ser expresadas mediante una letra, NM (Necesita Mejorar), A (Aprobado), B (Bien), MB (Muy bien) y E (Excelente) según el logro de los objetivos previstos en la propuesta didáctica.

ÍTEMS	NM	A	B	MB	E
Participa de manera grupal o por parejas manteniendo el respeto hacia sus compañeros.					
Muestra creatividad y se expresa y comunica entre iguales.					
Muestra interés en conocer su cuerpo.					
Muestra fluidez a la hora de realizar movimientos.					
Muestra interés en la realización de actividades mediante el uso de TICS.					
Presta atención y muestra interés en las clases.					

Presenta interés en conocer las emociones prestando atención a la escucha.					
Muestra interés en la visualización de la película.					
Conoce el nombre de las emociones básicas.					
Sabe diferenciar las diversas emociones.					

Tabla 12: Evaluación al alumnado.

Tal y como se muestra en la propuesta, al finalizar la clase, se le reparte a los alumnos la siguiente ficha en la que tendrán que expresar los sentimientos y/o emociones que les han suscitado en ese día, mediante la escritura o el dibujo de su estado de ánimo:



Figura 2. Rúbrica sobre las emociones. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la autoevaluación del docente (Tabla 5) o de los propios alumnos (Tabla 4), se tratará de una autoobservación que se llevará a cabo mediante una reflexión de la propia persona y se plasmará en una rúbrica de evaluación, mediante números, del 0 al 5, siendo el 0 nada; el 1 muy poco; el 2 poco; el 3 regular; el 4 bien y el 5 muy bien.

Nombre:	Día:					
AUTOEVALUACIÓN ALUMNO	0	1	2	3	4	5
Conozco y reconozco mi cuerpo y sus partes.						

<i>Me ha sido fácil identificar las emociones de las canciones utilizadas en las sesiones.</i>						
<i>He respetado a mis compañeros.</i>						
<i>Sé representar las emociones mediante las danzas.</i>						
<i>Sé interpretar las emociones con las historias contadas o representadas.</i>						
<i>Conozco y sé identificar mis emociones</i>						
<i>Conozco como mantener la calma y la respiración</i>						

Tabla 13: Autoevaluación del alumno

AUTOEVALUACIÓN DOCENTE	0	1	2	3	4	5
<i>Los alumnos han comprendido las actividades a realizar</i>						
<i>Todos o la mayoría han cumplido con los objetivos previstos</i>						
<i>He tenido en cuenta la diversidad del alumnado en cuanto a sus capacidades</i>						
<i>He conseguido mantener una relación entre las actividades desarrolladas y las competencias clave</i>						
<i>He realizado una buena sesión</i>						

Tabla 14: Autoevaluación del docente

Esta reflexión constituye un buen camino para encontrar posibles soluciones o defectos en situaciones de conflicto y determinar en qué momento trabajamos mejor, con mayor seguridad o dónde mantenemos una actitud desfavorable.

6. CONCLUSIONES

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, hemos ofrecido una amplia variedad de técnicas para trabajar la expresión corporal mediante la interrelación de las áreas de Educación Artística y Educación Física, en Educación primaria.

Este proyecto educativo enseña la importancia que tienen estas dos áreas en el alumnado, para una mejora tanto del desarrollo motriz como cognitivo, a través de la realización del aprendizaje de la educación emocional mediante la Expresión Corporal y el yoga, teniendo en cuenta la relación música y movimiento en todo momento.

Otro aspecto positivo, que se tiene en cuenta es el fomento del respeto del alumnado hacia sus compañeros, hacia el docente y viceversa, manteniendo en todo momento una actitud positiva y respetuosa frente a sus iguales, a la hora de trabajar de manera cooperativa, de la escucha y de la realización de cada actividad.

Por último, el presente trabajo pretende alentar al profesorado actual, de la importancia que tiene el alumnado sobre el aprendizaje mediante el uso de la música, ya que esta les proporciona una amplia variedad de beneficios, como por ejemplo, el fomento de un mayor interés en aprender, disfrutar y sentir, puesto que la música se trata de un instrumento muy valioso por el cual, los seres humanos podemos aprender un sinnúmero de cosas, utilizándola no solo para su escucha, sino también para la realización de danzas o memorizaciones, entre otras.

En cuanto a nivel personal, y tras la realización de Trabajo de Fin de Grado hemos podido comprobar la gran importancia que tienen los contenidos de la educación emocional, la expresión corporal o el yoga tanto dentro del aula, como fuera, siendo unos de los aspectos más relevantes, ya no solo a nivel escolar, sino también a nivel personal, ya que contribuye al autocontrol de uno mismo, para poder canalizar, conocer y demostrar las emociones que abarcamos, desarrollar nuestro cuerpo tanto físico como mental, por lo que consideramos que estos contenidos deben ser trabajados desde edades muy tempranas.

Además, nos ha ayudado a adentrarnos en el mundo de la música, de la importancia de esta en el ser humano, de cómo la música nos genera ciertas emociones, cómo nos influye en nuestro estado de ánimo, y en nuestro cuerpo, ya que nos proporciona vitalidad y energía. La música, es algo que aunque la sociedad avance, tendrá cierta dosis de permanencia, y perdurará por los siglos de los siglos.

En conclusión, mediante esta propuesta permitiremos que los alumnos tengan la oportunidad de poder aprender los contenidos adquiridos de una manera más lúdica, comprender el mundo, descubrir la verdadera esencia de la música relacionándola con la actividad física.

Por ello, hemos intentado que a través de la realización de este trabajo, los alumnos disfruten, aprendan, vivan, interioricen, se diviertan y sobre todo sientan.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berge, I. (1985). *Vivir tu cuerpo*. Para una pedagogía del movimiento. Madrid: Narcea.
- Bigand, E. (2005): Multidimensional Scaling of Emotional Responses to Music: the effect of musical expertise and except's duration, *Mente y Cerebro*, N° 13.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
- Cabrelles, M.(2020). *Educación Musical y su evolución histórica desde comienzos del siglo XX*. Música y danza. Docenotas. <https://www.docenotas.com/152098/la-educacion-musical-evolucion-historica-desde-comienzos-del-siglo-xx/>
- Calle, R. (1999). *El gran libro de yoga*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Calle, R. (2017). *Atentos y contentos*. Mindfunless para niños, España, Barcelona: Editorial planeta, S.A.
- Conterno, D. (2002). Método de Dalcroze: Aportes a la educación corporal. [web en línea] <http://www.delcuerpo.com>
- Coterón, L. (2010) La Expresión Corporal en la Ley General de Educación de 1970. El nacimiento de una nueva disciplina, en G. SÁNCHEZ *et al.* *Expresión Corporal. Investigación y acción pedagógica*. Salamanca: Amarú, 165-173.
- Decreto 97 /2015, de 3 de marzo, por el que se establece la ordenación y el currículo correspondiente a la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. Andalucía, 3 de marzo de 2017. <https://bit.ly/3bV2Fa2>
- Delgado, J. (2016) Yoga para niños en casa. Etapa Infantil.
- Díaz, M. y Giráldez, A. (2007). *Aportaciones teóricas y metodológicas a la educación musical*. Barcelona: Graó.

Domínguez, M. (2014). La Educación Musical en el desarrollo de la LOMCE en Aragón. *Forum Aragón*, 12 pp. 50-52.

Dris (2010) *Actividades de relajación en educación infantil y primaria*. Innovación y experiencias educativas. Melilla.

Ekman, P. (1978). Las emociones básicas de Paul Ekman. Psicode.

Freda, A. (2007). *Música para maestros*. Barcelona: Grao.

Fux, M. (1976). Danza, experiencia de vida. Buenos aires: Paidós.

Gainza (1978) Creatividad en el proceso enseñanza- aprendizaje, en A. HERBON (Coord.) Educación y expresión estética. Buenos Aires: Plus Ultra, 31-50.

García, D. (1997). ¿Educar las emociones? Jugar y Crecer. *Revista de Educación Infantil* 13, 22-23.

Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*, Barcelona: Paidós.

Gross, J. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and aging*.

Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Random House Modadori.

Learreta, B. (2000). Propuesta de cómo basar la formación inicial de la Expresión Corporal en la investigación. En O.R. Contreras (Coord.). *Actas del congreso: La formación inicial y permanente del profesor de Educación Física* (pp. 384-394). Ciudad Real: Universidad de Castilla la Mancha.

Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. BOE 6 de agosto de 1970.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de octubre, de Ordenación general del Sistema Educativo, BOE 4 de octubre de 1990.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

López -Tejada, A. (2002). El desarrollo de la creatividad a través de la Expresión Corporal. Tesis Doctoral. Madrid: UNED.

Londrina (2011). Educación musical siglo XXI: problemáticas contemporáneas. Revista ABEM, nº25 (p. 11-18)

Mercola (2013). *Los beneficios de practicar yoga*. Mercola.
<https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/los-beneficios-del-yoga.aspx>

Ministerio de Educación y ciencia. Real Decreto 1513 /2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. BOE 8 de diciembre de 2006.

Motos, T. (1983). Iniciación a la Expresión Corporal. Barcelona: Humanitas.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos, y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y bachillerato. Boletín Oficial del Estado. España, 29 de enero de 2015, 1-18. <https://bit.ly3wATKIU>

Orden de 17 de marzo de 2015, por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria. Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. Andalucía, 17 de marzo de 2015.
<https://bit.ly/3fPMQ5y>

Peretz, I. (2005): Music and emotion: perceptual determinants, immediacy and isolation after brain damage, pp. 111–141, Cognition, Vol. 68.

Radford, C. (1991). Muddy Waters. The Journal of Aesthetics and Art Criticism, 49 (3), 247-252.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado. España, 28 de febrero de 2014.
<https://bit.ly/3oS7Xsa>

Ruíz, S. (2008). Musicoterapia, Psicología y crecimiento personal. Psicología: Zaragoza.

Salovey y Mayer (1997) La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. Educación emocional.

Torres, L. (2010). Las TIC en el aula de educación musical. Bases metodológicas

Vernia (2012) Las músicas en la formación de los maestros y maestras en educación primaria. Dossiers Feministes, nº 25, diciembre de 2019, pp. 43-56, <https://www.raco.cat/index.php/DossiersFeministes/article/view/361533>.

Waisburd, G. & Sefchovich, G. (1993). “Expresión corporal y creatividad”. Trillas: México

Temas musicales:

Doremila (2016, 23 febrero). *Las partes del cuerpo- Canciones infantiles- Canciones para niños* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk>

Music and Sound México (2010, 7 de febrero). *Música para circo*. [Vídeo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=ls1gnCHr14Q>

Williams Pharrell (2014, 8 de enero). *Happy*. [Vídeo]. YouTube https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs

Ubach, Alanna y Sol Antonio (2020, 25 de junio). *La Llorona*. [Vídeo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=hAYUQ1ltJj0>

Live your dreams (2017, 28 de octubre). *Música de Halloween de Terror- Música de Miedo para Halloween instrumental*. [Vídeo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=TMObBgmu63I>

Sía (2014, 6 de mayo) *Chandelier*. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2vjPBrBU-TM>

Esteriskin (2017, 2 de octubre). *Canción enfado* [Vídeo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=OCeGyEC6O-s>

Sukarlan Ananda (2015, 10 de marzo). *Fantasia y fuga sobre BACH* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=vGwdkZzzMJ4>

Farnham Jason (2014, 3 de diciembre). *Payday*. [Vídeo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=-96SMUqYA1k>

Beethoven Ludwig van (2012, 7 de noviembre) *concierto para piano n°5* [Vídeo]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=63-RarttKNY>

Haunted (2014, 31 de octubre) *Scary horror music*. [Vídeo]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=ZOrxwqvfd2E>

Chopin Frederic (2010, 14 de noviembre) *Prelude op.28 n°18 in F minor* [Vídeo]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=CQ3HreNp98o>

Tequila (2015, 7 de junio). *Salta*. [Vídeo]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=HjHsKU2CfY4>

Relajante Soul (2021, 3 de julio). *Música relajante para aliviar el estrés y la ansiedad, música para meditar, relajarse y dormir*. [Vídeo]. YouTube
(<https://www.youtube.com/watch?v=Sk5DN4LwJI>).

Música de Yoga (2017, 31 de enero). *Música para hacer yoga con los niños*. [Vídeo]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=CLsRLWHaqxk>.

KG Master (2019, 13 de diciembre). *Jerusalema*. [Vídeo]. YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=fCZVL_8D048

Película:

Rivera J. (Productor) y Docter P. y Ronnie C. (Directores). (2015). *Inside Out* [Película].
Walt Disney Studios Motion Pictures. <https://lascebrassalen.com/del-reves-pelicula-completa-en-espanol/>